

# Menú Mensual - Noviembre



¿Sabías que las castañas asadas conservan mejor las proteínas y la fibra?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<b>2</b> <b>CREMA CALABACÍN</b> Pollo en Salsa con Patatas Pan Yogur Kcal: 579; HC: 50; Lip: 29; Prot: 21
<b>5</b> <b>PATATAS EN BLANCO</b> Filete de Cerdo en Salsa de Manzana Pan Fruta Kcal: 531; HC: 50; Lip: 29; Prot: 21	<b>6</b> <b>PASTA CON TOMATE</b> Pescado (Merluza) a las Finas Hierbas Pan Integral Fruta Kcal: 550; HC: 51; Lip: 33; Prot: 16	<b>7</b> <b>POTAJE DE ALUBIAS</b> Tortilla de Patatas con Lechuga y Maíz Pan Fruta Kcal: 582; HC: 48; Lip: 30; Prot: 22	<b>8</b> <b>SOPA DE POLLO</b> Pescado Frito (Caella) con Rodajas de Tomate Pan Integral Fruta Kcal: 628; HC: 44; Lip: 31; Prot: 25	<b>9</b> <b>LENTEJAS</b> Hamburguesa de Pollo con Brócoli y Zanahorias Pan Yogur Kcal: 567; HC: 49; Lip: 33; Prot: 18
<b>12</b> <b>MACARRONES CARBONARA</b> Lomo Adobado con Champiñones Pan Fruta Kcal: 599; HC: 50; Lip: 34; Prot: 16	<b>13</b> <b>FABADA ASTURIANA</b> Tortilla de Queso con Lechuga y Remolacha Pan Integral Fruta Kcal: 610; HC: 49; Lip: 32; Prot: 19	<b>14</b> <b>PORRUSALDA</b> Pescado (Lenguado) al Limón con Calabacines Pan Fruta Kcal: 529; HC: 48; Lip: 29; Prot: 23	<b>15</b> <b>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIAS</b> Albóndigas en Tomate con Judías Verdes Pan Integral Fruta Kcal: 617; HC: 51; Lip: 30; Prot: 19	<b>16</b> <b>ARROZ CON VERDURAS</b> Pescado (Abadejo) al Horno con Patatas, Pimiento y Tomate Pan Yogur Kcal: 600; HC: 50; Lip: 32; Prot: 18
<b>19</b> <b>POTAJE DE ALUBIAS, GARBANZOS Y ARROZ</b> Pescado (Lenguado) con Espinacas Pan Compota de Membrillo y Boniato Kcal: 533; HC: 51; Lip: 33; Prot: 16	<b>20</b> <b>PASTA BOLOÑESA</b> Croquetas con Lechuga y Espárragos Pan Integral Fruta Kcal: 653; HC: 52; Lip: 27; Prot: 21	<b>21</b> <b>CAZON EN AMARILLO</b> Salchichas Pic-Nic con Habas y Alcauciles Pan Fruta Kcal: 591; HC: 48; Lip: 30; Prot: 22	<b>22</b> <b>LENTEJAS CON GUI SANTES</b> Pollo al Horno con Berenjena Asada Pan Integral Fruta Kcal: 645; HC: 50; Lip: 32; Prot: 19	<b>23</b> <b>PUCHERO</b> Tortilla de Patatas con Rodajas de Tomate Pan Yogur Kcal: 529; HC: 63; Lip: 23; Prot: 14
<b>26</b> <b>ARROZ CON CARNE</b> Pescado (Abadejo) en Papillote Pan Fruta Kcal: 597; HC: 49; Lip: 33; Prot: 18	<b>27</b> <b>PATATAS RIOJANA</b> Pizza Pan Integral Fruta Kcal: 570; HC: 53; Lip: 36; Prot: 11	<b>28</b> <b>PASTA CON CALABACÍN</b> Pescado (Merluza) en Salsa Verduras Pan Fruta Kcal: 555; HC: 48; Lip: 30; Prot: 22	<b>29</b> <b>ALUBIAS CON VERDURAS</b> Tortilla Campera con Lechuga, Maíz y Aceitunas Pan Integral Fruta Kcal: 582; HC: 48; Lip: 30; Prot: 22	<b>30</b> <b>MENU HAPPY</b> Natillas Chocolate Kcal: 643; HC: 54; Lip: 21; Prot: 25



www.comedoresjupes.com

Tenemos a su disposición los alimentos frescos y productos. [Consultenos 956 54 76 94 nutri@comedoresjupes.com](mailto:nutri@comedoresjupes.com)

Este menú está supervisado por Álvaro García Pérez, Dietista - Nutricionista, nº colegiado AND-00647. Nutrición y Seguridad Alimentaria. Para cualquier duda acerca de nuestro menú contacte con nuestro equipo de Nutrición JUPES [nutri@comedoresjupes.com](mailto:nutri@comedoresjupes.com) o directamente con la dirección del centro.